

2021年8月5日 星期四



8月1日至7日是第30个世界母乳喂养周。如今,越来越多的新手妈妈已经认同母乳是小宝宝最好的食物。但由于种种对于泌乳的误区,在母乳喂养的道路上走了不少弯路,甚至错过了泌乳的关键时期。有的妈妈认为,胸大泌乳多,而自己胸小天生就没什么奶水。有的妈妈觉得,小时候没喝到过母乳,到了自己这里也可能和妈妈一样不泌乳。真的会这样吗?今天,北京清华长庚医院新生儿重症监护室的护士长,就来教授宝妈如何增加宝宝口粮的秘诀。

## 泌乳量与胸的大小没直接关系

乳房的大小与泌乳量没有直接关系。乳房主要由乳腺腺体、脂肪组织、结缔组织构成。泌乳主要是由乳房的腺体完成的,只要乳腺腺体发育正常,乳腺管通畅,都会有充足的乳汁。泌乳是乳腺最基本的功能。分为乳汁分泌与排乳两个过程。乳汁分泌是指乳腺组织的分泌细胞,以血液中各种营养物质为原料,在细胞中生成乳汁后,分泌到乳腺腔中的过程。乳汁分泌包括泌乳启动和泌乳维持两个阶段,排乳是指乳腺腔中的乳汁通过乳腺导管流向体外的过程。

另外,泌乳也与体内两种激素有关:催乳素与催产素。泌乳过程主要受两种激素的调节。催乳素是使腺泡产生乳汁的激素,新生儿的吮吸刺激,通过神经末梢传递到垂体前叶,使之产生催乳素,经血液循环运送到乳腺,刺激腺泡分泌乳汁。

催产素是经婴儿吮吸乳头刺激,通过神经末梢传递到垂体后叶,使之产生,并经血液循环运送到乳房,使乳腺周围的肌细胞收缩挤出乳汁,出现喷乳现象。简单来说,催乳素是使乳汁产生的激素,催产素是使乳汁排出的激素,都需要通过吮吸乳头来产生。

## 母乳量真的和遗传有点关系

泌乳成功至少需要3个条件:1.妊娠期及哺乳期激素的平衡;2.乳腺腺泡和导管增殖、分化以及神经系统的完整性;3.乳汁的持续合成与排出。

有的新手妈妈认为小时候没喝到过母乳,自己会不会也泌乳量不佳?泌乳的多少也会遗传吗?是的,泌乳量与遗传有一定的关系。我们知道泌乳主要靠乳房腺体完成,乳房腺体的多少与生理功能对泌乳量有影响,乳腺腺体与我们的身高、皮肤颜色、头发等一样具有一定的遗传因素。

## 这个时间段是泌乳关键期 别错过

泌乳是如何启动的呢?其实妈妈怀孕后就开始为泌乳作准备了,怀孕后乳腺在多种内分泌激素的作用下再次发育,乳腺腺泡和导管增殖、分化。从妊娠22周左右开始,乳腺上皮细胞分化为泌乳细胞,具有分泌合成乳汁成分能力,这一阶段称为泌乳启动I期。

随着胎盘娩出后,抑制催乳素发挥分泌乳汁作用的孕酮水平急剧下降,是泌乳II期启动的触发点。之后随着婴儿的不断吮吸刺激,乳腺开始大量分泌乳汁,这一阶段称为泌乳启动II期。研究显示:泌乳II期多在分娩后15-45小时启动,也有报道足月儿母亲通常在分娩后30-48小时启动。在泌乳II期启动时往往伴随着生理性乳胀,但是没有生理性乳胀也能成功产乳。

泌乳启动后,如何去维持持续泌乳呢?规律的吮吸或乳房的排空是泌乳维持的重要条件。母亲的信心、精神心理状态、营养、休息都是维持泌乳的必要条件。

通过泌乳机制可以看出,产后2周内,对于所有母乳喂养产妇而言是泌乳关键期。

## 做好这六点 保护好宝宝的“粮仓”

**1. 产后早接触、早吸吮、早开奶** 要帮助母亲在分娩后60分钟内开始母乳喂养,即早接触、早吸吮、早开奶。

研究证实,无论足月儿还是早产儿,母亲第一次哺乳或吸乳开始时间,与母乳喂养持续时间以及奶量密切相关。产后6小时内吸乳的母亲泌乳时间多数能维持40周以上。延迟吸乳可导致泌乳II期启动延迟和泌乳持续时间缩短。且研究显示,母婴皮肤接触时间越长,母乳分泌越多,成剂量相关性。

**2. 评估泌乳量** 宝宝出生一周内,宝妈应密切观察泌乳量。可以通过乳房充盈情况来评估,也可以通过判断宝宝是否吃饱来评估。如果宝宝吃饱了,会自己吐出乳头,表情满足、安静。如果泌乳量不足,要评估宝宝的吮吸是否有效,并及时纠正,避免或减缓泌乳延迟。有效的吮吸是指婴儿慢而深的吮吸,有时候突然暂停,可以看到吞咽动作或听到吞咽声。

**3. 排空乳房** (1)按需哺乳。一般2-3小时喂奶或吸奶一次。纯母乳喂养宝宝如果白天睡觉超过2小时,可以唤醒宝宝给予喂奶一次。如果是用吸乳器吸乳,建议双侧同时吸乳;每天定时吸乳8-10次,白天至少3小时1次,晚上至少5小时1次;(2)延长喂奶时间。每次喂奶一般在30分钟以上。因为我们的催乳素在吮吸30分钟后达到高峰。如果是吸乳的话,建议

胸大泌乳多胸小就没奶?泌乳量与遗传有关吗? 世界母乳喂养周

# 送给宝妈让宝宝口粮充足的秘诀



吸乳至乳汁停止流出后2分钟来增加乳汁排出;(3)夜间哺乳。夜间至少要喂奶一次;(4)对于贪睡宝宝,可以采用左右交替喂奶或者加倍喂奶。交替喂奶是让宝宝在第一侧吃到吮吸强度变小、吞咽也减少,开始安抚吸吮时,换到另一侧,鼓励他积极吃奶直至吮吸强度再次变小。这时,再换回第一侧。最终,再换到第二侧,直到吃奶结束。加倍喂奶即在宝宝吃饱喝足之后,不要立即放下宝宝让他睡觉,而是再抱一会儿给他拍嗝,把肚子里的气体排出。再来一轮喂奶,让他吃饱。加倍喂奶,和交替喂奶一样,能够刺激更多的泌乳反射,增加乳汁的分泌量。

**4. 营养充足** 营养是泌乳的基础,而食物多样化是充足营养的基础,补充优质蛋白质及含维生素A的动物性食物和海产品。除营养外,妈妈每天的摄入量与乳汁分泌量也密切相关。所以每天应多喝水,多吃流质食物。

**5. 放松技巧** 比如音乐、按摩、热敷等。哺乳前喝杯热水、冲个热水澡或者肩膀后背按摩热敷,能够帮助奶阵。

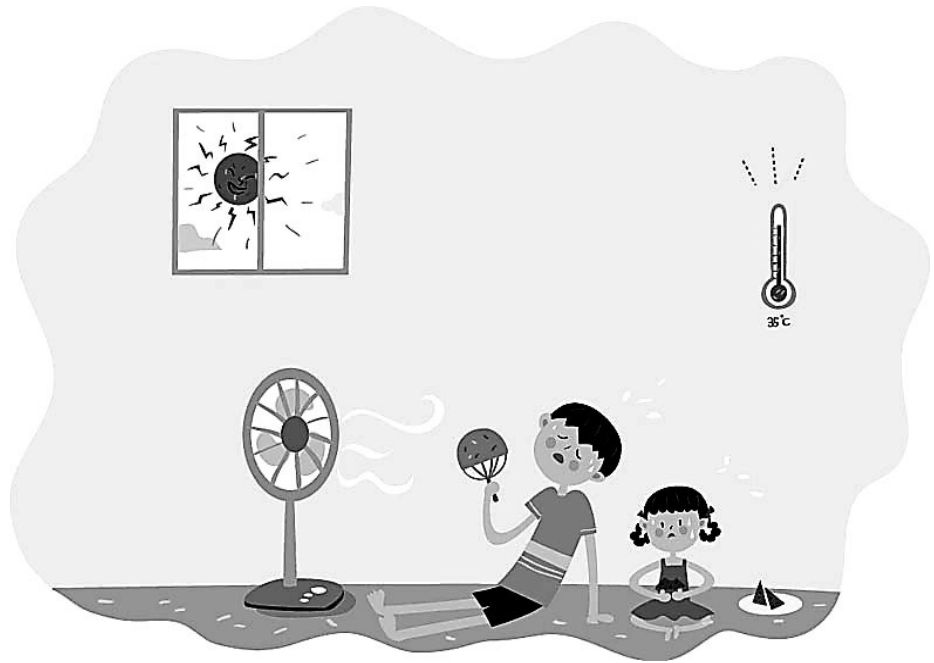
**6. 充分的休息,保持愉快的心情** 妈妈白天趁着宝宝睡觉的时候,也要养精蓄锐,保证足够的休息时间。家庭要给予妈妈足够的支持,让妈妈的任务只需要“吃好、睡好、哺乳”,不要因为其他事情造成心情紧张有压力。 文/王皓月(北京清华长庚医院)

## 加长版伏天 蒸桑拿模式 会助长湿气吗?

# 是时候给身体做次“除湿”了

北京前一周频繁降雨,再加上这两天的大太阳一蒸,更显得湿热难耐。闰中伏带来的“加长版伏天”,桑拿天也容易导致身体内产生湿气,中医早有“不久处湿地”的说法。

今天,中医医生就带大家认识什么是湿气、湿气有何表现、湿气容易导致什么疾病以及湿气重的人如何养生。



## 你真的了解什么是湿气吗?

人们经常念叨“我湿气重”,甚至成了口头禅,可是你真的了解什么是湿气吗?

在中医理论里,湿气指外来的湿邪侵袭人体,比如淋了雨、下了水,导致水湿滞留体内;或者脏腑功能失调了,不能形成正常代谢水液而水湿泛滥。外在环境所导致的湿气被称为外湿,人体

自己发展来的湿气被称为内湿。

湿气就像一个不期而遇的恶客,没打招呼就闯进你的身体,等到你发现它的时候,往往病时已久,病变较深,病位较广,而且它还呼朋唤友,挟寒、热、风、气郁、食积等病邪一起捣破坏,怎么撵也撵不走,想要将它清除着实需要费一番功夫。

## 如何判断自己湿气重?

湿气不光搞乱你的厨房,弄脏你的客厅,甚至还在你卧室乱窜,人体表里、上下以及各个脏腑全都被他“光顾”过,所以湿病的临床表现非常之多。湿气主要分为痰湿和湿热,它们都有哪些表现呢?

痰湿体质的人,常表现为大腹便便、容易犯困、身体沉重、额头油脂多、

眼睑浮肿、口黏痰多,其舌体胖大、舌苔白腻;湿热体质的人,常表现为心情烦躁、身体沉重、食欲差、口中苦湿、容易发热,即便出汗也难以缓解,其身体皮肤泛黄、眼睛红赤,皮肤容易出现湿疹、疔疮,如膀胱湿热的,还会伴有尿频、尿急、尿少等症状。以上症状不需全部具备,出现二到三种就该引起注意了。

## 湿气就爱盯着胖人吗?

知道了什么是湿气,自己有没有湿气,我们还应该了解湿气怎么来的,凭什么湿气偏偏找上了自己呢?知己知彼,方能百战不殆。

湿气重和地域有关。这就讲到南北差异了。南方水道纵横,雨水充沛,所以南方人更容易感受外湿;而北方干燥,刚劲多风,湿邪不甚。虽然如此,北方的朋友不要因此忽视了湿气,因为湿气很可能换个方式悄悄侵袭人体。此外,夏季天气炎热,而且经常暴雨,湿热地气上蒸,仿佛桑拿一般,湿气就喜欢这样的环境。

同时,湿气重和饮食有关。如果长期暴饮暴食,或者减肥不吃饱,都会导致脾的运化水湿功能失常,水液不能正常排出体外,可不就变成废水,成

为湿气了嘛。如果是爱吃辛辣油腻的,爱喝酒的,那湿气可真是太爱你了,赖着你你不走,而且往往演变成湿热;如果是偏好冷饮,爱吃冰激凌,损害到了脾胃,那就是寒湿找上门了。

湿气重和过度安逸、胡思乱想有关。长期不运动,一回家就葛优瘫的人,气血运行不顺畅,脾失了健运;心里爱藏着事儿,老爱东想西想,也会消耗脾胃,长此以往,湿气就在体内越积越多。此外,木(肝)克土(脾),情绪问题也会耗伤脾胃,导致湿气内生,因此,管理好自己的情绪,及时疏解,也是祛湿的一副良药。

有人说胖人才有湿气,但是临床观察我们发现,一些体型比较瘦的人也同样存在湿气,湿气并不是胖人的“专利”。

## 如何才能赶走体内的湿气?

内外邪气容易导致湿气,湿气容易侵袭各个脏器、皮肤等导致各种疾病的发生、发展,那么湿气该如何养生保健呢?

所谓病要防,防要养。做好日常的养生保健,就能很好地预防湿气,减轻湿病的症状。

痰湿体质的人,夏季应当少吃冷饮,少吹空调,以免进一步损伤阳气;冬日可多晒太阳或进行日光浴;阴雨天气尽量避免外出。

湿热体质的人,夏季要避暑热,多吃薏苡仁、丝瓜、赤小豆等清热利湿的食物,少吃油腻厚味;尽量避免长期居住在炎热潮湿的地方。

## 湿气缠身看哪个科室?

如果湿气症状严重,建议来医院就诊,用中药调理身体,祛除湿气:

如胃脘胀闷,恶心呕吐,纳呆神疲,头困身重,肢体酸楚,大便溏泄,建议挂内科门诊;

如面部油腻发光,爱生痤疮,建议挂皮肤科门诊;

如女性白带色黄,气味腥秽,或带多黏腻;月经量少,色淡质地黏稠,建议挂妇科门诊;

如男性形体肥胖,阴囊潮湿,性功能障碍,建议挂男科门诊;

如风湿痹阻,关节疼痛,建议挂针灸科门诊。

文/郑乘龙(北京市鼓楼中医医院)

## 夏季必备 热伤风的调养处方

夏天是热伤风也就是热感冒的多发季,常伴有低烧头痛,咽喉疼痛,流鼻涕。热感冒不是流行性的感冒,不具有传染性,因此不要怀疑是别人传染的,多半是你自己不太注意身体而造成的。下面,北京120急救中心的医生就来分享几个应对热伤风的策略。

**卧床休息** 得了热伤风会感觉头昏脑涨,注意力不集中,工作和学习效率低下,且很容易疲劳,如果你继续拼命工作,热伤风会一直困扰着你,所以你最好的选择就是好好休息,即便不能卧床休息也可以适量地减少工作量。

**食物清淡一些** 热伤风以后,抵抗力低下,体内会有很多废物(包括被吞噬的病毒)需要被排除出去,血液黏稠度提高,如果你的食物比较油腻,这会降低身体排除毒素的效率。



所以感冒期间食物要以蔬菜为主,尽量避免暴饮暴食。另外降低血液黏稠度的方法是多喝水,所以一般感冒以后,医生第一个告诉你的建议是多喝水。

**少出汗** 尽量减少自己的劳动量,减少自己的出汗量,因为感冒期间身体虚弱,难以应对体温的高低变化。

有些人喜欢盖着被子出汗,他们认为这样有助于治疗感冒。这有一定的道理,但是也要看感冒的种类。120北京急救中心的医生提醒,出汗可以让体表温度降低,起到治疗发烧的作用,但是对感冒的治疗却是负面作用,它会消耗掉体内的水分和能量。

**自助药物** 一般感冒,大部分人都是自己买些感冒药,比如藿香正气,如果吃药三天病情没有改善甚至加重,建议去医院就诊。

文/本报记者 李洁



下载北京头条App  
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/田璐 校对/董一凡